



## Penyuluhan Tentang Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kecamatan Simpang Tiga

Ratih Ayu Atika<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

\*Email korespondensi: [ratihayuatika\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:ratihayuatika_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 18 Agustus 2023; Disetujui 10 September 2023; Dipublikasi 16 September 2023

**Abstract:** *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is an important aspect in improving public health. Community health center officers, as the frontline in healthcare services, play a significant role in implementing and educating the community about Clean and Healthy Living Behaviors (CHLB). However, there is still a lack of understanding regarding the implementation of CHLB according to standard operating procedures (SOP). Therefore, health education on healthy living was conducted for health center staff in the Simpang Tiga District. This activity aims to increase the awareness and understanding of the officers about the importance of CHLB in their work environment. The counseling was conducted through lectures and interactive discussions. The results of the activity show an increase in participants' understanding of CHLB, as well as awareness of applying it in daily life to prevent nosocomial infections. It is hoped that this activity can be an initial step in improving the quality of healthcare services and creating a healthier work environment.*

**Keywords:** *Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), Puskesmas Officers, Healthy Lifesty.*

**Abstrak:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Petugas puskesmas, sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan, memiliki peran besar dalam menerapkan dan mengedukasi PHBS kepada masyarakat. Namun, masih terdapat kurangnya pemahaman mengenai penerapan PHBS yang sesuai standar operasional prosedur (SOP). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan mengenai pola hidup sehat bagi petugas puskesmas di Kecamatan Simpang Tiga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman petugas tentang pentingnya PHBS dalam lingkungan kerja mereka. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai PHBS, serta kesadaran untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah infeksi nosokomial. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat.

**Kata kunci:** *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Petugas Puskesmas, Pola Hidup Sehat.*

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan oleh individu, keluarga dan masyarakat dalam menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan.

Sedangkan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, mau dan mampu melakukan PHBS

untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat (Prasetya, 2017).

Faktor-faktor yang digunakan untuk mempermudah seseorang untuk berperilaku, misalnya pengetahuan, sikap, keyakinan, adat istiadat, tradisi, dan sebagainya. Menerapkan PHBS di lingkungan sekolah, maka diperlukan adanya pendidikan terkait perilaku hidup sehat. Pemberian pengetahuan ini, diharapkan dapat membentuk sikap siswa tentang kehidupan yang sehat, sehingga hal tersebut dapat diterapkan menjadi suatu kebiasaan untuk berperilaku bersih dan sehat di sekolah (Safitri, 2020).

Pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2025 adalah meningkatnya kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia yang ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan perilaku dan dalam lingkungan sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Republik Indonesia. Pembangunan kesehatan diprioritaskan pada pemberdayaan upaya promotif dan preventif (Muin et al., 2018).

Petugas kebersihan merupakan salah satu tenaga yang sangat penting dalam pelayanan di klinik, puskesmas, maupun di rumah sakit. Hal

ini dikarenakan tempat tersebut merupakan lokasi berkumpulnya orang sakit maupun sehat. Kondisi ini menyebabkan tingginya risiko penularan penyakit infeksi di tempat ini, termasuk terjadinya pencemaran lingkungan. Oleh karenanya, peran petugas kebersihan menjadi sangat penting. Terdapat tiga konsep yang harus dimiliki oleh petugas cleaning service yaitu kebersihan, kerapian, dan ketelitian (Cahyawati & Saniathi, 2021).

Faktor lain yang menjadi pemicu perilaku hidup bersih dan sehat yaitu adanya sarana dan prasarana kesehatan yang memadai. Salah satu contohnya adalah ketersediaan tempat pembuangan sampah (TPS). Kondisi tempat pembuangan sampah (TPS) yang tidak sehat dapat menyebabkan lingkungan di sekitarnya tercemar oleh sampah dan mikroorganisme dari sampah yang ada (Mashita et al., 2023).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

PHBS adalah perilaku kesehatan yang dilakukan individu, keluarga, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup serta mencegah penyakit. PHBS di lingkungan kerja seperti puskesmas sangat penting untuk mencegah penyebaran infeksi dan meningkatkan produktivitas tenaga kesehatan (Prasetya, 2017).

### **Pentingnya PHBS dalam Fasilitas Kesehatan**

Petugas puskesmas sebagai tenaga kesehatan harus menerapkan PHBS guna menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, mengurangi

risiko infeksi nosokomial, serta meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan (Muin et al., 2018).

### **Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat**

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penerapan PHBS adalah tingkat pengetahuan, sikap, kebiasaan, ketersediaan fasilitas sanitasi, serta kebijakan kesehatan yang diterapkan di lingkungan kerja (Safitri, 2020).

### **Hubungan Sarana dan Prasarana dengan PHBS**

Sarana seperti tempat pembuangan sampah, sanitasi yang memadai, dan akses air bersih berperan penting dalam penerapan PHBS. Kondisi sanitasi yang buruk dapat menyebabkan pencemaran lingkungan dan meningkatkan risiko penyakit (Mashita et al., 2023).

### **Peran Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran PHBS**

Penyuluhan kesehatan menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dan tenaga kesehatan mengenai pentingnya PHBS. Program ini dapat membantu mengubah perilaku dan meningkatkan kepatuhan terhadap kebiasaan hidup sehat (Muin et al., 2018).

### **Pencegahan Infeksi Nosokomial melalui PHBS**

Infeksi nosokomial sering terjadi akibat kurangnya penerapan PHBS di fasilitas

kesehatan. Penggunaan alat pelindung diri (APD), kebersihan tangan, dan sanitasi lingkungan yang baik menjadi strategi utama dalam pencegahan infeksi ini (Cahyawati & Saniathi, 2021).

### **Efektivitas Penyuluhan dalam Meningkatkan Kepatuhan terhadap PHBS**

Evaluasi terhadap program penyuluhan menunjukkan bahwa peserta yang mendapatkan edukasi tentang PHBS cenderung lebih patuh dalam menerapkannya dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan edukasi serupa (Prasetya, 2017).

### **Peran Petugas Puskesmas dalam Edukasi PHBS kepada Masyarakat**

Selain menerapkan PHBS di lingkungan kerja, petugas puskesmas juga memiliki peran dalam mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat untuk mencegah penyebaran penyakit menular (Safitri, 2020).

### **Dampak Lingkungan terhadap Perilaku Hidup Sehat**

Lingkungan yang bersih dan sehat mendorong individu untuk lebih menjaga kebersihan diri dan menerapkan PHBS. Sebaliknya, lingkungan yang kotor dapat meningkatkan risiko penyebaran penyakit dan menurunkan kualitas kesehatan masyarakat (Mashita et al., 2023).

### **Strategi Peningkatan Kepatuhan PHBS di Tempat Kerja**

Implementasi regulasi yang ketat,

penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai, serta pelatihan berkala bagi tenaga kesehatan merupakan strategi utama dalam meningkatkan kepatuhan terhadap PHBS di lingkungan puskesmas (Muin et al., 2018)

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Kec. Simpang Tiga, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi tentang pola hidup bersih dan sehat, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

### **Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang

dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kec. Simpang Tiga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

#### **1. Pelaksanaan Pengabdian**

#### **2. Pembukaan**

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

#### **3. Penyampaian Materi**

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

#### **4. Diskusi/ Tanya Jawab**

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

## 5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.



Gambar 1. Penutup

## Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Kec. Simpang Tiga lebih meningkat pengetahuannya mengenai Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kec. Simpang Tiga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan tentang Pola Hidup Sehat Pada Petugas Puskesmas Kec. Simpang Tiga.

## Saran

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang pola hidup sehat pada petugas puskesmas di Kecamatan Simpang Tiga, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitas penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan kerja puskesmas.

Peningkatan kesadaran dan edukasi berkelanjutan sangat diperlukan. Penyuluhan mengenai PHBS sebaiknya dilakukan secara rutin agar petugas puskesmas selalu mendapatkan informasi terbaru tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan di tempat kerja. Dengan edukasi yang terus-menerus, diharapkan pemahaman dan kepatuhan terhadap PHBS dapat meningkat.

Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai harus menjadi perhatian utama. Ketersediaan tempat sampah yang memadai, akses air bersih, alat pelindung diri (APD), serta fasilitas sanitasi yang baik akan mendukung penerapan PHBS secara optimal. Petugas puskesmas perlu didorong untuk menggunakan fasilitas ini dengan benar guna mencegah risiko infeksi nosokomial.

Penerapan standar operasional prosedur (SOP) dalam praktik PHBS harus ditegakkan di lingkungan kerja. Petugas puskesmas perlu diberikan pelatihan mengenai SOP kebersihan, seperti teknik mencuci tangan yang benar, cara membuang limbah medis dengan aman, serta protokol kebersihan di setiap unit pelayanan kesehatan.

Kolaborasi dengan instansi kesehatan lain dapat menjadi langkah strategis dalam

meningkatkan kualitas penyuluhan dan pelatihan PHBS. Puskesmas dapat bekerja sama dengan Dinas Kesehatan, rumah sakit, atau organisasi kesehatan lainnya untuk mengadakan pelatihan yang lebih komprehensif dan berbasis standar kesehatan yang berlaku.

Evaluasi berkala terhadap penerapan PHBS sangat penting untuk mengetahui efektivitas program penyuluhan. Monitoring dan evaluasi dapat dilakukan dengan cara observasi langsung, survei kepatuhan petugas terhadap PHBS, serta analisis dampak dari penerapan PHBS dalam menurunkan angka infeksi nosokomial di puskesmas.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan petugas puskesmas dapat menjadi contoh dalam penerapan pola hidup sehat, meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih bersih dan aman bagi pasien serta tenaga kesehatan itu sendiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cahyawati, P. N., & Saniathi, N. K. E. (2021). *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Petugas Kebersihan di Era Pandemi Covid-19*. WICAKSANA: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan, 5(2), 87–91. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.5.2.2021.87-91>
- Mashita, A., Maria, L., & Bahtiyar, R. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga*. JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat, 4(1), 1–7.
- Muin, H., Lisnawati, & Arsyad, M. (2018). *Peran Puskesmas dalam Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga di Kelurahan Padaidi Kecamatan Mattiro Bulu Kabupaten Pinrang*. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 1(1), 42–52. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.102>
- Prasetya, F. (2017). *Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masyarakat Tobimeita Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari*. Jurnal Gizi Ilmiah, 4(1), 19–30.
- Safitri, A. D. (2020). *Kondisi Sanitasi Lingkungan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar*. HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development, 4(2), 392–403.
- WHO. (2020). *Global Strategy on Health, Environment and Climate Change: The Transformation Needed to Improve Lives and Well-Being Sustainably*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman PHBS di Lingkungan Kerja*.
- Red Cross Indonesia. (2022). *Manual Pelatihan Kesehatan dan Higiene*.
- Nugroho, B. (2023). *Implementasi Kebijakan PHBS di Fasilitas Kesehatan*.
- Yusuf, A. (2021). *Peran Tenaga Kesehatan dalam Pencegahan Infeksi Nosokomial*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 5(3), 200–214.